

**Musiikin käyttötavat Pohjoismaissa
koronapandemian ensimmäisen aallon aikana –
kyselytutkimus**

Leena Maria Heikkola
Kandidaatintutkielma
Musiikkiterapia
Marraskuu 2021
Hämeen kesäyliopisto
Jyväskylän avoin yliopisto

TIIVISTELMÄ

Heikkola, Leena Maria 2021. Musiikin käyttötavat Pohjoismaissa koronapandemian ensimmäisen aallon aikana – Kyselytutkimus. Musiikkiterapian kandidaatintutkielma. Hämeen kesäyliopisto / Jyväskylän avoin yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. 24 sivua + 31 liitesivua.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten musiikkia käytettiin arjessa koronapandemian ensimmäisen aallon aikana Pohjoismaissa ja muuttiko koronapandemia musiikin käytön tapoja. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös syitä mahdollisille muutoksille musiikin käytössä. Musiikin käyttöä tarkastellaan tutkimuksessa neljästä näkökulmasta: musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen (tekstien ja lyriikoiden kirjoittaminen ja säveltäminen) sekä liikkuminen musiikin tahtiin (tanssiminen tai muu liikunta).

Tutkimuksen aineisto kerättiin kolmikielisellä (suomi, ruotsi, englanti) verkkokyselyllä toukokuussa 2020. Kyselyyn vastasi 70 henkilöä. Eniten kyselyyn vastattiin Suomesta (75,4 %) ja toiseksi eniten Norjasta (14,5 %). Myös joitain muunmaalaisia henkilöitä (10,1 %) vastasi kyselyyn. Tutkimuksessa tarkasteltiin vastauksia sekä monivalintakysymyksiin että avoimiin kysymyksiin. Monivalintakysymysten vastaukset analysoitiin määrällisesti ja avoimien kysymysten vastaukset laadullisesti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen tulosten mukaan musiikin kuunteleminen oli muuttunut eniten koronapandemian alkamisen jälkeen. Etätyöskentelyn myötä monella vastaajista oli enemmän aikaa kuunnella musiikkia kotona. Tuttua musiikkia kuuntelemalla haettiin turvallisuutta ja muisteltiin parempia aikoja. Musiikilla myös täytettiin yksinäisyyttä. Toisaalta työmatkojen puute ja tietokoneella työskentely vähensivät musiikin kuuntelua.

Tulosten pohjalta vaikuttaa siltä, että ihmiset ovat reagoineet koronapandemian luomaan tilanteeseen käyttämällä musiikin kuuntelua selviämistrategiana. Aiemmassa tutkimuksessa on myös osoitettu, että ihmiset osaavat intuitiivisesti käyttää musiikkia tukena vaikeissa tilanteissa. Musiikki näyttää tuovan ihmisille turvaa vaikeassa tilanteessa: tutkimustulosten pohjalta voidaan suositella musiikin kuuntelua ja sen tuomia hyötyjä vaikeassa tilanteessa selviämiseen.

Asiasanat: koronapandemia, musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen, musiikin tahtiin liikkuminen

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ	1
1 JOHDANTO	3
2 TAUSTAA.....	5
2.1 Musiikki henkilökohtaisena voimavarana	5
2.2 Musiikki sosiaalisena kokemuksena	6
2.3 Musiikki mielialan ja vireystason säätelijänä	6
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	7
3.1 Tutkimuskysymykset.....	7
3.2 Tutkimusaineiston keruu	7
3.3 Tutkimukseen osallistujat	8
3.4 Aineisto ja sen analyysi.....	8
3.5 Eettiset ratkaisut.....	9
4 TULOKSET	10
4.1 Musiikin käyttö ennen koronaa	10
4.2 Musiikin käyttö koronan aikana	11
4.2.1 Musiikin kuuntelun muutokset	12
4.2.2 Laulamisen muutokset	13
4.2.3 Musiikin tekemisen muutokset	14
4.2.4 Musiikin tahtiin liikkumisen muutokset.....	15
4.2.5 Musiikin käytön muutokset kootusti	16
5 POHDINTAA.....	18
LÄHTEET	23
LIITTEET	25
1 Monivalintakysymysten vastausten prosenttiosuudet.....	25
2 Kysely	26

1 JOHDANTO

Maailmanlaajuinen koronaviruspandemia muutti ihmisten arkea suuresti keväällä 2020. Monien maiden hallitukset tekivät vaikeita päätöksiä yhteiskunnan sulkemisesta: kouluja ja yrityksiä suljettiin viruksen leviämisen estämiseksi. Näillä toimilla on ollut laajoja taloudellisia ja sosiaalisia seuraamuksia (Ahmad ym., 2020). Sosiaalisen eristäytymisen ja internetin välityksellä tapahtuvan etätyöskentelyn ja etäopiskelun seurauksena myös musiikin rooli arjessa muuttui pandemian seurauksena monin tavoin.

Koronaviruspandemia on vaikuttanut laajasti ihmisten mielenterveyteen ja jaksamiseen. Stressi ja ahdistus ovatkin normaaleja reaktioita ennustamattomiin ja uhkaaviin tilanteisiin, kuten pandemiaan (Vinkers ym., 2020). Tutkimuksessa on osoitettu, että ahdistus ja masennus ovat lisääntyneet pandemian aikana (Salari ym., 2020), jopa kolminkertaisesti (Pieh ym., 2020). Myös yksinäisyys ja eristäytyneisyyden tunteet ovat lisääntyneet koronapandemian aikana (Banerjee, & Rai, 2020; Tull et al., 2020). Myös viruksen leviämisen ehkäisemiseksi vaadittu sosiaalinen eristäytyminen on pahentanut mielenterveysongelmien esiintymistä (White & van der Boor, 2020). Tutkijat ovatkin esittäneet, että on tärkeää tarkastella pandemian vaikutuksia mielenterveyteen (Xiang ym., 2020). Erityisen tärkeää on selvittää, millaisia strategioita yksilöt käyttävät selvitäkseen pandemian negatiivisista psykologisista vaikutuksista (Vinkers ym., 2020).

Vain muutama päivä pandemian alkamisen jälkeen, sosiaalisessa mediassa ja uutislähetyksissä kiersi videoita italialaisista muusikoista soittamassa ja laulamassa yhdessä parvekkeilta tuodakseen itselleen tai toisille iloa (Horowitz, 2020). Musiikki onkin sekä henkilökohtaista että sosiaalista (Hesmondhalgh, 2013). Se herättää meissä tunteita, mutta se voi myös auttaa meitä käsittelemään negatiivisia tunteita ja stressiä. Samaan aikaan musiikki auttaa meitä kokemaan yhteyttä toisiin ihmisiin ja tuntemaan osallisuutta. Musiikki voikin toimia selviytymisstrategiana sekä henkilökohtaisella että sosiaalisella tasolla vaikeissa tilanteissa, kuten koronapandemian aikana. (Ziv & Hollander-Shabtai, 2021.)

Aiempi tutkimus tukee kokemuksia siitä, että musiikinkäyttö tukee negatiivisten affektien, kuten stressin, ahdistuksen ja mielialan, hallintaa. Musiikin kuuntelu aktivoi autonomista hermostoa (Thoma ym., 2013) ja vähentää ahdistusta (Thoma ym., 2015). Meta-analyysissä on osoitettu, että musiikkiin perustuvat interventiot vähentävät tehokkaasti ihmisten

stressireaktioita (Baltazar ym., 2019; de Witte ym. 2020). Musiikilla on myös suuri vaikutus tärkeisiin psykologisiin toimintoihin, kuten itsesäätelyyn ja tunnesäätelyyn (Saarikallio, 2008; Carlson ym., 2015). On tuloksia siitä, että musiikin kuuntelu on yksi yleisimmistä strategioista mielialan kohottamiseen (Thayer ym., 1994). Musiikin kuuntelu ja yhdessä tanssiminen synnyttävät myös sosiaalista yhteyttä (Keeler ym., 2015; Tarr ym., 2016).

Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin selvittää, miten musiikkia käytettiin arjessa koronapandemian ensimmäisen aallon aikana Pohjoismaissa ja muuttiko koronapandemia musiikin käytön tapoja. Tutkimuksessa tarkastellaan myös syitä mahdollisille muutoksille musiikin käytössä. Musiikin käyttöä tarkastellaan tutkimuksessa neljästä näkökulmasta: musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen sekä liikkuminen musiikin tahtiin. Nämä musiikin käytön alueet valikoituivat tutkimuksen kohteeksi Suomen musiikkiterapiayhdistyksen some-kanavissaan jakaman julisteen perusteella, jonka maailman musiikkiterapiajärjestö (World Federation of Music Therapy) jakoi koronapandemian alettua. Juliste piti sisällään ohjeita, miten ihmiset voivat käyttää musiikkia lisäämään omaa ja läheistensä hyvinvointia. (Musiikkiterapiayhdistys, 2020.)

Koronapandemian yleisiä, psykologisia vaikutuksia on tutkittu jo jonkin verran (ks. katsaus, Rajkumar, 2020). Toistaiseksi on kuitenkin vain vähän tutkimusta siitä, kuinka koronapandemia on muuttanut musiikin käyttöä arjessa (ks. kuitenkin Carlson ym., 2021; Ziv & Hollander-Shabtai., 2021). Tämä tutkimus luo tärkeää uutta tietoa siitä, miten ihmiset ovat käyttäneet musiikkia arjessaan koronaviruspandemian ensimmäisen aallon aikana säädelläkseen mielialaansa ja vireystilaansa. Tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan ymmärtää paremmin, kuinka musiikkia voidaan käyttää tarkoituksellisesti pandemian aiheuttaman stressin ja negatiivisten tunteiden säätelyssä.

2 TAUSTAA

Musiikin käytön funktioita arjessa on tutkittu paljon. Tutkimuksissa on käytetty erilaisia menetelmiä, ja myös niissä käytetyt lähestymistavat ovat vaihdelleet evoluutiopsykologiasta musiikin kulttuuriseen rooliin. Yhdistetyssä katsaus- ja tutkimusartikkelissaan Schäfer ym. (2013) tutkivat musiikin mahdollisia funktioita kyselytutkimuksissaan, jossa he kysyivät osallistujilta yli 500 aiemmassa tutkimuksessa tunnistetusta musiikin käytöstä ja funktiosta. Kyselyyn valikoitui toistojen ja limittäisyyden karsimisen jälkeen 129 väittämää, jotka esitettiin kyselyyn vastaajille muodossa: ”Kuuntelen musiikkia, koska...”

Schäfer ym. (2013) tunnistivat kyselytutkimuksensa vastauksista pääkomponenttianalyysillä kolme musiikin käytön komponenttia: 1) musiikki henkilökohtaisena voimavarana, 2) musiikki sosiaalisena kokemuksena ja 3) musiikki mielialan ja vireystilan säätelijänä. Ensimmäiseen komponenttiin kuului musiikin käyttöä itsereflektion tukena, tunteiden käsittelyn välineenä, ajatusten irrottamiseen arjesta, selviytymisstrategiana, lohdutuksena ja merkityksen tuojana arkeen. Schäferin ym. (2013) mukaan musiikki näyttäytyy heidän tutkimuksessaan identiteetin rakentajana, itsen kehittäjänä ja omien valintojen tukijana. Toiseen komponenttiin kuului musiikin ymmärtäminen ryhmään kuulumisen merkinä, kuulumisen tunteen tuojana ja muiden ajatusten ymmärtämisen tukena. Kolmanteen komponenttiin kuului musiikin käyttö viihteenä ja irtiottona arjesta sekä oman mielialan ja vireystilan säätelijänä.

2.2.1 Musiikki henkilökohtaisena voimavarana

Musiikki on tärkeä osa identiteetin rakentumisessa, ja musiikki onkin usein tärkeä osa omakuvaamme (DeNora, 2000; Hargreaves ym., 2002; North, & Hargreaves, 1999). Musiikki soi usein taustalla, kun teemme työtä, opiskelemme, teemme kotitöitä tai urheilemme (North, Hargreaves, & Hargreaves, 2004). Vaikka musiikki on usein arjessa vain taustalla, ihmiset osaavat kuitenkin intuitiivisesti valita musiikkinsa sopimaan henkiseen tilaansa ja senhetkisiin tunteisiinsa. Musiikin käyttöä arjessa on tutkittu eri tavoin (ks. katsaus Schäfer ym., 2013). Eri menetelmiä käyttävissä tutkimuksissa on löydetty samansuuntaisia tutkimuksia: ihmiset kuuntelevat musiikkia säädelläkseen tunteitaan, tukeakseen kognitiotaan tai saadakseen ajatukset irti muista asioista. Usein musiikkia kuunnellaan muun toiminnan taustalla.

2.2.2 Musiikki sosiaalisena kokemuksena

Musiikki on myös sosiaalisesti jaettu kokemus (Ziv, & Hollander-Shabtai, 2021). Samanlaiset musiikilliset mieltymykset lisäävät kiintymystämme niihin, jotka jakavat musiikkimakumme, ja muodostavat kuulumisen kokemuksia (North ym., 2000). Usein musiikkia kuunnellaan, soittimia soitetaan ja lauluja lauletaan yhdessä muiden kanssa. Musiikki onkin kulttuurisidonnaista, kommunikointikeino, joka luodaan sosiaalisessa tilanteessa. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva yhteinen musisointi voi tukea selviytymiskeinoja sekä henkilökohtaisella että sosiaalisella tasolla.

Vaikka sosiaalista vuorovaikutusta rajoitettiin koronapandemian ensimmäisen aallon aikana, löysivät ihmiset kuitenkin tapoja olla yhdessä ja musisoida. (Ziv, & Hollander-Shabtai, 2021.) Nämä jaetut, musiikilliset kokemukset lisäsivät kuulumisen tunteita ja voimistivat resilienssiä, tapahtuivat ne sitten laulaen parvekkeilla tai verkossa (Calvo & Bejerano, 2020). Myös silloin, kun olemme yksin, koemme musiikkia usein suhteessa toisiimme. Jaamme toisillemme musiikkia ja muistelemme vanhoja tuttuja tai paikkoja musiikkia kuunnellessamme. Kun kuuntelemme musiikkia, tunnemme kuuluvamme ja eristyksen ja eristäytymisen tunteemme vähenevät (Hesmondhalgh, 2013).

2.2.3 Musiikki mielialan ja vireystilan säätelijänä

Yksi tärkein syy kuunnella musiikkia on mielialan ja vireystilan säätely. Musiikkia kuuntelemalla ylläpidämme tai yritämme muuttaa tunnetilojamme ja selviytyä stressistä (ks. esimerkiksi Saarikallio & Erkkilä, 2017). On osoitettu, että esimerkiksi musiikin kuuntelu on yleinen ja tehokas tapa säädellä mielialaa (North ym., 2000). Musiikki myös vähentää stressiä ja lisää hyvinvointia tunnesäätelyn kautta (Chin, & Richards, 2013).

Musiikin tärkeys liittyy aikuisilla vahvasti tunteiden prosessointiin sekä minuuden käsittelyyn. Sloboda ym. (2001) ovat osoittaneet, että aikuisilla musiikin käyttö arjessa liittyy usein muistoihin, mielialaan ja tunteisiin. Myös Greasley ja Lamont (2006) esittivät tutkimuksessaan, että musiikin käyttö liittyy usein henkilökohtaisiin valintoihin ja tunnesäätelyyn. Myös DeNora (1999) on tuonut esiin, että musiikki tukee omaan elämään liittyvää tunnesäätelyä.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen toteutusta. Alaluvussa 3.1 esitetään tutkimuskysymykset, alaluvussa 3.2 tutkimusaineiston keruu, alaluvussa 3.3 tutkimukseen osallistujat, alaluvussa 3.4 aineisto ja sen analyysi. Viimeisessä alaluvussa 3.5 pohditaan tutkimuksen eettisiä ratkaisuja.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, muuttuiko musiikin käyttö arjessa koronapandemian ensimmäisen aallon aikana Pohjoismaissa. Tutkimuksessa tarkastellaan musiikin käyttöä ennen koronapandemiaa sekä sen mahdollisia muutoksia koronapandemian alettua. Lisäksi tarkastellaan, miten ja miksi musiikin käyttö on muuttunut ja sitä, käytettiinkö musiikkia selviytymisstrategiana koronapandemian aikana. Musiikin käyttöä tarkastellaan neljästä näkökulmasta: musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen sekä liikkuminen musiikin tahtiin.

Tutkimusta ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten ihmiset käyttivät musiikkia arjessaan ennen koronapandemiaa?
2. Onko koronapandemia muuttanut ihmisten musiikin käyttöä, ja jos kyllä, niin miten ja miksi?
3. Ovatko ihmiset käyttäneet musiikkia arjessaan selviytymisstrategiana koronapandemian aikana, ja jos ovat, niin miten?

Hypoteesina on, että toisaalta ihmiset ovat käyttäneet musiikkia enemmän säädelläkseen koronaviruspandemian herättämiä negatiivisia tunteita ja negatiivista mielialaa, mutta toisaalta etätyöskentelyn tai -opiskelun luomat uudet tilanteet ovat myös voineet estää musiikin käyttöä.

3.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkopohjaisessa kyselyssä toukokuussa 2020 (ks. kysely, Liite 2). Kyselyn alustana toimi Google Forms. Kyselyä jaettiin sosiaalisessa mediassa (tutkijanoma Facebook-sivu ja jaot tutkijan kavereiden sivuilla), musiikkiterapian aineopintojen

opiskelijoiden WhatsAppissa sekä tutkijan päivätyön sähköpostilistalla (suomen kielen opiskelijat ja henkilökunta). Kyselyn johdantositivulla kerrottiin kyselyn sisällöstä sekä sen täyttämiseen kuluva ajasta (5–10 min). Kysely oli kolmikielinen (suomi, ruotsi, englanti), ja se koostui sekä monivalintakysymyksistä (16 kpl) että avoimista (12 kpl) kysymyksistä. Lisäksi kysyttiin vastaajien taustatietoja, kuten sukupuolta, ikää, kansallisuutta ja muusikkotaustaa. Kyselyn lopussa vastaajat ilmaisivat, saiko heidän vastauksiaan käyttää tutkimuksessa.

3.3 Tutkimukseen osallistujat

Kyselyyn vastasi 70 henkilöä (77 % naisia, 23 % miehiä). Suurin kyselyyn vastanneiden joukko olivat suomalaiset (75,4 %) ja toiseksi suurin norjalaiset (14,5 %). Muiden maiden kansalaisia oli vastaajista 10,1 %. Heidän kotimaitaan olivat Italia (2), Ruotsi (1), Saksa (1), Bulgaria (1), Iso-Britannia (1) ja Kiina (1). Myös suurin osa näistä muiden maiden kansalaisista asui Pohjoismaissa kyselyyn vastatessaan. Iältään kyselyyn vastanneet olivat 20–25-vuotiaita (24,3 %), 26–35-vuotiaita (17,2 %), 36–45-vuotiaita (28,6 %), 46–60-vuotiaita (20,1 %) ja yli 60-vuotiaita (10 %). Vastanneista 5,7 % kertoi olevansa ammattimuusikoita ja 54,3 % harrastelijamuusikoita.

3.4 Aineisto ja sen analyysi

Tutkimuksen aineistona käytetään tutkimukseen osallistuneiden vastauksia sekä monivalintakysymykseen että avoimiin kysymyksiin (ks. kyselyn esittely, alaluku 3.2). Tässä tutkielmassa tarkasteltiin osallistujien vastauksia 8 monivalintakysymykseen ja neljään avoimeen kysymykseen. Nämä kysymykset kartoittivat osallistujien musiikin käyttöä ennen koronapandemiaa ja sen aikana sekä syitä musiikin käytön mahdollisiin muutoksiin, mikä oli tutkimuksen tarkastelun kohteena.

Tämän tutkimuksen aineistona toimivat vastaukset neljään monivalintakysymykseen musiikin käytöstä ennen korona-aikaa: ”Ennen korona-aikaa, kuinka usein kuuntelit musiikkia / lauloit / teit musiikkia / tanssit tai liikutit musiikin tahtiin?”. Kyselyyn osallistuneet saivat valita vastauksensa seuraavista vaihtoehdoista: monta tuntia päivässä / joka päivä / monta kertaa viikossa / kerran viikossa / harvoin / ei koskaan.

Lisäksi tutkimukseen osallistujat vastasivat neljään kysymykseen musiikin käytöstä koronan aikana: ”Korona-aikana, kuunteletko musiikkia / laulatko / teetkö musiikkia / tanssitko tai liikutko musiikin tahtiin useimmin kuin yleensä / yhtä paljon kuin yleensä / vähemmän kuin yleensä?”. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin myös osallistuneiden vastauksia neljään avoimeen kysymykseen neljästä eri musiikin käyttötavasta: ”Jos musiikin kuuntelusi / laulamisesi / musiikin tekeminen / tanssimisesi tai liikkumisesi musiikin tahtiin on muuttunut koronan aikana, kerro miten.” Tutkimuksen aineisto rajattiin näihin kysymyksiin, jotta aineiston laajuus vastaisi kandidaatintutkielman laajuutta.

Tutkimuksen aineistoa analysoitiin sekä määrällisesti että laadullisesti. Näin haluttiin varmistaa tutkimuksen validiteetti, eli että tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, mitä oli tarkoituskin tarkastella. Monivalintakysymysten vastauksia tarkastellaan määrällisesti kuvaillen: tutkimukseen osallistuneiden vastaukset monivalintakysymyksiin esitetään eri vastauskategorioiden prosenttiosuuksina. Määrällinen analyysi tehtiin käyttämällä SPSS-tilasto-ohjelman versiota 26 (IBM Corp, 2019). Lisäksi monivalintakysymysten vastauksien taustalla olevia seikkoja tarkastellaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Krippendorf, 2012). Avointen kysymysten vastaukset luettiin läpi huolellisesti, ja niiden sisältö kategorisoitiin niistä esiin nousevien teemojen pohjalta. Sisällönanalyysin tueksi esitetään tulokappaleissa 4.2.1–4.2.4 esimerkkejä tutkimukseen osallistujien vastauksista. Sisällönanalyysin jälkeen esimerkit käytiin uudestaan läpi musiikin käytön kolmen funktion näkökulmasta (ks. Schäfer ym., 2013) (ks. luku 4.2.5). Esimerkit esitetään alkuperäisellä vastauskielellä, mutta muista kuin suomenkielisten vastauksista annetaan suluissa myös suomenkieliset käännökset. Koska tutkimuksessa ei vertailla eri taustamuuttujien vaikutusta musiikin käyttöön, ei esimerkkien yhteydessä esitetä tarkempia tietoja vastaajasta.

3.5 Eettiset ratkaisut

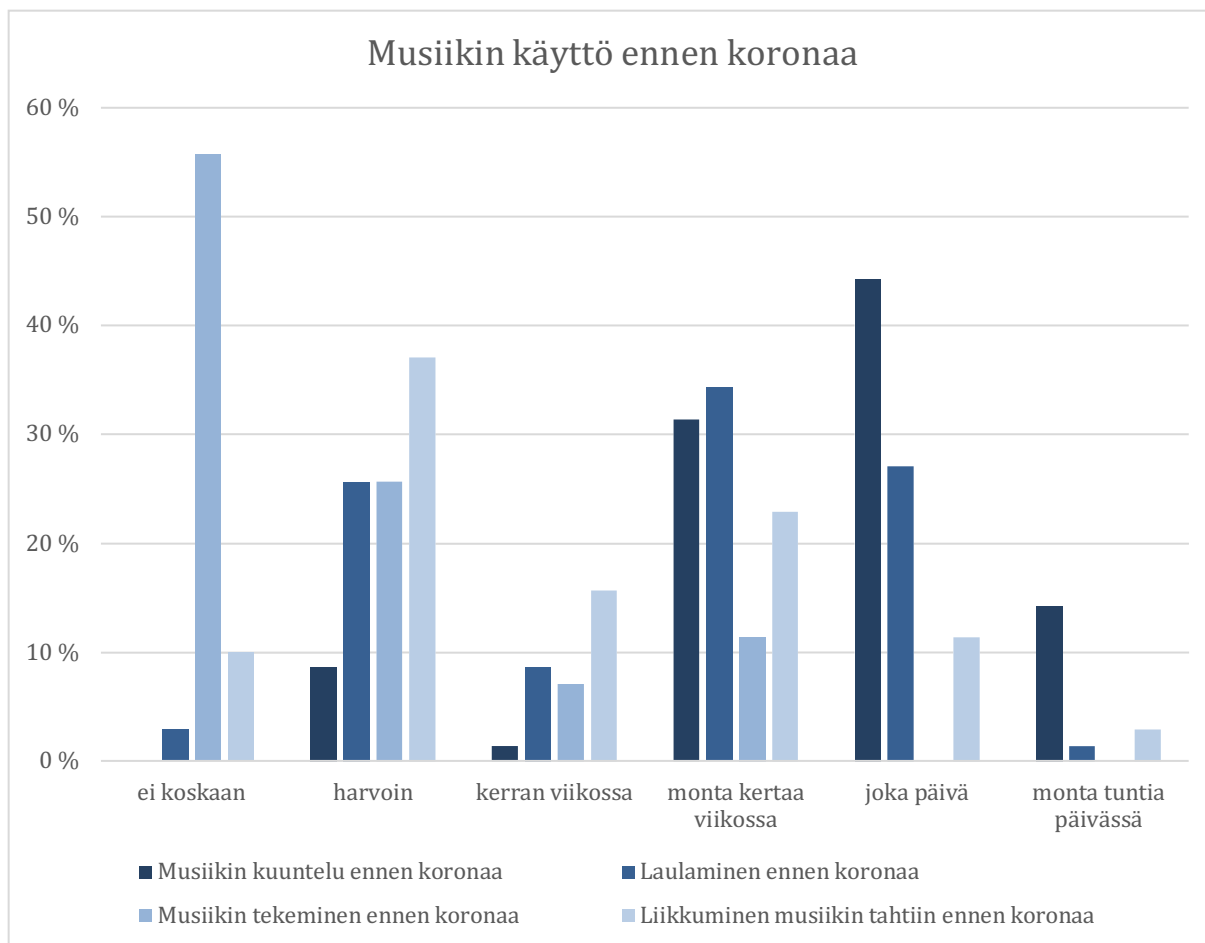
Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkopohjaisella kyselyllä. Kyselyssä ei kysytty eikä tallennettu vastaajien henkilötietoja, joten kyselyn vastauksia ei voida yhdistää tiettyyn vastaajaan. Kyselyyn vastanneet antoivat kirjallisen suostumuksensa vastauksiensa käyttöön tutkimuksessa.

4 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset, eli monivalintakysymysten vastauksia musiikin käytöstä ennen koronaa ja musiikinkäytön muutoksista koronan jälkeen sekä avointen kysymysten vastauksia musiikinkäytön muutoksien syistä. Alaluvussa 3.1 kuvaillaan määrällisesti kyselyyn vastanneiden musiikin käyttöä ennen koronapandemiaa. Alaluvussa 3.2 kuvaillaan ensin määrällisesti musiikin käytön muutosta koronapandemian aikana. Tämän jälkeen kuvaillaan neljässä alaluvussa avointen vastausten pohjalta kyselyyn vastanneiden syitä musiikin käytön muutoksiin. Alaluvussa 3.2.1 tarkastellaan musiikin kuuntelun muutosten syitä, alaluvussa 3.2.2 laulamisen muutosten syitä, alaluvussa 3.2.3 musiikin tekemisen muutosten syitä ja alaluvussa 3.2.4 tanssimisen ja musiikin tahdissa liikkumisen muutosten syitä. Määrällisten tulosten tarkat prosenttiluvut on esitetty liitteessä 1.

1.1 Musiikin käyttö ennen koronaa

Ensin tarkastellaan kyselyyn vastanneiden musiikin käyttö ennen koronaa. Vastausfrekvenssit on esitetty Kuviossa 1. Musiikin kuuntelu oli yleisin tapa käyttää musiikkia: lähes 60 % kuunteli musiikkia vähintään päivittäin ennen koronaa ja yli 30 % monta kertaa viikossa. Myös laulaminen oli yleistä ennen koronaa: yli 30 % lauloi monta kertaa viikossa ja lähes 30 % päivittäin tai useita tunteja päivässä.

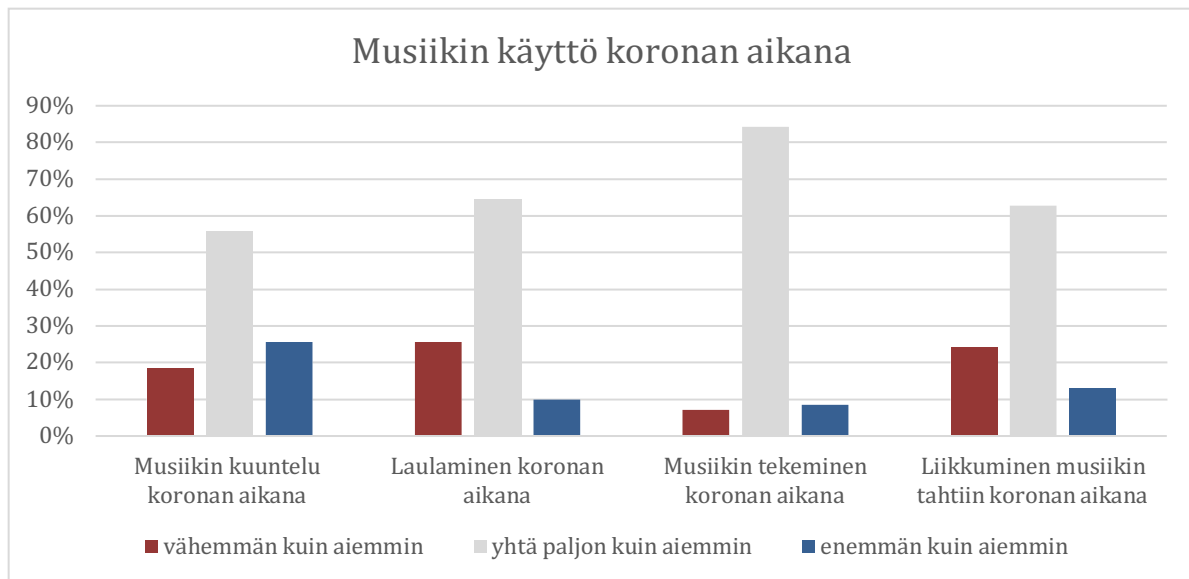


Kuvio 1. Musiikin käyttö ennen koronaa ($n = 70$).

Musiikin tekeminen ei ollut yhtä yleistä. Yli 80 % vastaajista sävelsi vain harvoin tai ei koskaan. Liikkuminen musiikin tahtiin vaihteli vastaajien kesken: lähes 50 % liikkui musiikin tahtiin harvoin tai ei koskaan ennen koronaa, lähes 40 % kerran tai monta kertaa viikossa. Lähes 15 % vastaajista liikkui musiikin tahtiin päivittäin, osa jopa monta tuntia päivittäin.

1.2 Musiikin käyttö koronan aikana

Seuraavaksi tarkasteltiin vastaajien musiikin käytön muutosta koronan aikana (ks. Kuvio 2). Yli 50 % vastaajista kuunteli musiikkia yhtä paljon kuin aiemmin. Yli 25 % kuunteli musiikkia aiempaa enemmän ja noin 20 % aiempaa vähemmän. Yli 60 % lauloi koronan aikana yhtä paljon kuin ennen. Jopa yli 25 % lauloi kuitenkin vähemmän kuin aiemmin ja 10 % enemmän kuin aiemmin.



Kuvio 2. Musiikin käyttö koronan aikana ($n = 70$).

Kyselyyn vastaajista vain harvat sävelsivät aktiivisesti (ks. alaluku 3.1). Lähes 85 % kertoi säveltävänsä yhtä paljon kuin aiemmin. Ne, jotka eivät olleet aiemmin säveltäneet, eivät säveltäneet myöskään koronan aikana, ja ne, jotka olivat aiemmin säveltäneet, sävelsivät koronan aikana yhtä usein kuin aiemminkin. Yli 60 % liikkui musiikin tahtiin koronan aikana yhtä usein kuin aiemmin, ja yli 10 % liikkui jopa enemmän kuin aiemmin. Kuitenkin lähes 25 % liikkui musiikin tahtiin koronan aikana vähemmän kuin aiemmin.

1.2.1 Musiikin kuuntelun muutokset

Yksi yleisimmistä syistä musiikin kuuntelun lisääntymiseen oli etätyöskentely ja kotona vietetyn ajan lisääntyminen (ks. Esimerkki 1). Toisaalta jotkut vastaajista toivat esille sen, että etätyöskentelyn vuoksi he viettävät enemmän aikaa netissä, eivätkä siksi jaksaa kuunnella musiikkia yhtä paljon kuin aiemmin (ks. Esimerkki 2). Etätyöskentelyyn liittyen monen vastaajan musiikin kuuntelu oli vähentynyt, koska he eivät enää ajaneet autolla tai menneet bussilla töihin (ks. Esimerkki 3).

Esimerkki 1.

Työpäivät ovat nykyään tietokoneen ääressä. Kun avaan läppäriä, aukeaa myös spotify-sovellus ja sitä on helppo siirtyä siitä sitten myös käyttämään. Ennen en avannut läppäriä läheskään yhtä usein, joten myös musiikki oli vähäisempää.

Esimerkki 2.

Mer tid på nettet, det gjør meg sliten i hodet, så jeg orker ikke lytte så mye til musikk.
(Enemmän aikaa netissä, pääni väsyvät siitä, enkä jaksaa kuunnella musiikkia niin paljon.)

Esimerkki 3.

Työmatkojen katoaminen on myös pois musiikin kuuntelusta.

Jotkut vastaajat toivat esiin, että musiikkia kuuntelemalla pyrittiin myös hillitsemään yksinäisyyden kokemusta (ks. Esimerkki 4). Vastauksissa kerrottiin myös, että radio oli päällä koko ajan tai että musiikkia soitettiin koko ajan taustamusiikkina (ks. Esimerkit 5 ja 6).

Esimerkki 4.

Koronan aikana kuuntelen enemmän musiikkia täyttääkseni yksinäistä tilaa ja aikaa kotona.

Esimerkki 5.

Radion på dagligen.
(Radio päällä päivittäin.)

Esimerkki 6.

Enemmän kotona, joten musiikki päällä käytännössä heräämisestä nukahtamiseen.

Osa vastaajista oli myös koronan ensimmäisen aallon aikana kuunnelleet tuttuja, vanhoja musiikkikappaleita ja muistelleet niiden kautta menneitä (ks. Esimerkki 7). Jotkut vastaajista kertoivat myös kuuntelevansa enemmän uutta musiikkia (ks. Esimerkki 8).

Esimerkki 7.

Kuuntelen nostalgisempaa musiikkia ajankuluksi. On kiva muistella parempia aikoja musiikin kautta.

Esimerkki 8.

Etsin aktiivisemmin uutta musiikkia.

1.2.2 Laulamisen muutokset

Monien vastaajien laulaminen oli vähentynyt, koska kuoroharjoitukset peruttiin koronapandemian ensimmäisen aallon aikana (ks. Esimerkki 9). Jotkut vastaajista kertovat myös, että laulavat vähemmän, koska eivät tällä hetkellä aja autolla (ks. Esimerkki 10).

Esimerkki 9.

Ei ole kuoroa, ei laulupiiriä, ei kirkossa virsiä.

Esimerkki 10.

Ennen lauloin autossa, nyt en juuri koskaan.

Osa vastaajista kertoi, että ovat aiemmin laulaneet yksin kotona, mutta eivät enää laula, koska perhe on koko ajan kotona (ks. Esimerkki 11). Toisaalta osa vastaa, että laulaa enemmän kotona esimerkiksi lapsilleen (ks. Esimerkki 12) tai yksikseen (ks. Esimerkki 13).

Esimerkki 11.

Laulan useimmiten yksin, ja korona-aikana olen ollut aina perheen parissa.

Esimerkki 12.

Laulan hieman enemmän lapsilleni tai lasteni kuullen.

Esimerkki 13.

Kotona kehtaa laulella biisien mukana, julkisesti ei.

Vastauksissa heijastuu myös ihmisten kokemukset koronapandemiasta ja sen vaikutuksista mielialaan ja energiatasoon (ks. Esimerkit 14 ja 15).

Esimerkki 14.

Yleensä laulan etenkin ollessani iloisella tuulella ja esim. suihkussa laulan aina. Nyt tuntuu jotenkin vain siltä että ei ole samalla tavalla energiaa ja intoa laulaa, joten laulan vähemmän.

Esimerkki 15.

Olen ollut alakuloisempi ja laulanut vähemmän.

1.2.3 Musiikin tekemisen muutokset

Vähemmistö vastaajista kertoi säveltäneensä ennen koronaa (ks. alaluku 3.1). Jotkut heistä kertoivat säveltävänsä koronan aikana enemmän, koska heillä oli siihen enemmän aikaa (ks. Esimerkit 16 ja 17). Musiikin tekeminen liittyy usein myös muihin musiikkiharrastuksiin (ks. Esimerkki 18).

Esimerkki 16.

On ollut hieman enemmän aikaa tehdä musiikkia, kun on ollut paljon kotona.

Esimerkki 17.

Due to (or thanks to) the fact that we have/had to stay indoors, I've managed to devote some "new" spare time to writing music, time I would have otherwise spent riding home from one place to another or getting home from the city.

(Koska on täytynyt viettää aikaa sisällä, olen onnistunut käyttämään ”uutta” vapaa-aikaa säveltämiseen, aikaa, jonka olisin muuten käyttänyt matkoihin paikasta toiseen tai kotimatkaan kaupungista.)

Esimerkki 18.

Aikaa on jäänyt enemmän soitonharjoitteluun, jonka kautta ideoita on syntynyt enemmän. Korona-aika opeteltu nuotintamisohjelman käyttö lisännyt ideoiden muistiinkirjoittamista.

Vastauksista heijastuu myös koronapandemian ensimmäisen aallon mukanaan tuoma epävarmuus ja energian puute (ks. Esimerkit 19).

Esimerkki 19.
Ingen energi / overskudd / glede.
(Ei energiaa / ylimääräistä energiaa / iloa.)

1.2.4 Musiikin tahtiin liikkumisen muutokset

Kyselyyn vastaajat kertovat avoimissa vastauksissaan, että heidän tanssimisensa tai liikkumisensa musiikin tahtiin vähentyi, koska tanssitunteja (ks. Esimerkit 20 ja 21) tai muita liikuntatunteja ei järjestetty koronan ensimmäisen aallon aikana.

Esimerkki 20.
Do not have dance lessons during corona.
(Tanssitunteja ei ole koronan aikaan.)

Esimerkki 21.
Yogatimmar inställda.
(Joogatunnit on peruttu.)

Musiikin tahtiin liikkumisen vähentymisen syyksi mainitaan myös baarien sulkua (ks. Esimerkki 22) sekä tanssien peruminen (ks. Esimerkki 23). Osa vastaajista tuo myös esille energian puutteen syynä sille, etteivät koronan aikaan ole liikkuneet musiikin tahtiin (ks. Esimerkki 24).

Esimerkki 22.
Baariin ei pääse tanssimaan ja kotona tulee harvoin tanssittua.

Esimerkki 23.
Lavatanssit ovat loppuneet.

Esimerkki 24.
Sosiaalinen eristäytyminen on saanut pysymään kotona. En ole halunnut/jaksanut osallistua online-tunneille.

Vastauksista heijastuu kuitenkin myös tanssimisen tai musiikin tahtiin liikkumisen lisääntymistä. Usein tälle syyksi on mainittu se, että vastaajalla on enemmän aikaa (ks. Esimerkki 25) tai musiikin kuuntelun lisääntyminen, mikä heijastuu myös tanssimiseen (ks. Esimerkki 26).

Esimerkki 25.
Enemmän aikaa lenkkeillä, höntyillä, fiilistellä tanssien ja pyöräillä.

Esimerkki 26.
Kuuntelen musiikkia enemmän, ja aika usein silloin myös liikkuu enemmän musan tahtiin.

Yksi vastaaja tunnistaa tanssimisen voimavarakseen ja kertoo harrastavansa sitä yhtä paljon kuin aiemminkin (ks. Esimerkki 27).

Esimerkki 27.

Olen harrastanut tanssia koko elämäni ja se on aina ollut minulle eräänlainen voimavara. Liikun musiikin tahdissa ikään kuin automaatiolla ja teen sitä koronan aikana yhtä paljon kuin ennenkin.

1.2.5 Musiikin käytön muutokset kootusti

Muutokset musiikin käytössä koronapandemian aikana heijastivat vähintään kahta musiikin käytön funktiota (ks. Schäfer ym., 2013) (ks. Taulukko 2). Osallistujien vastausten perusteella laulaminen ja musiikin tahtiin liikkuminen (tässä tanssiminen ja urheilu musiikin tahtiin) koettiin sosiaalisiksi, toisin kuin musiikin kuuntelu tai musiikin tekeminen, joiden muutokset heijastelivat vastauksissa henkilökohtaisen tason asioita. Sekä laulamisen että musiikin tahtiin liikkumisen vähentymiseen olivat vaikuttaneet perutut harrastukset tai tapahtumat ja toisaalta se, että yksinolon määrä oli vähentynyt koko perheen ollessa kotona.

Taulukko 2. Muutokset musiikin käytön kolmessa funktiossa koronapandemian aikana.

	Musiikin kuuntelun muutokset	Laulamisen muutokset	Musiikin tekemisen muutokset	Musiikin tahtiin liikkumisen muutokset
Henkilökohtainen voimavara	Etätyöskentely (+/-) Uusi musiikki (+)	Vähemmän omaa aikaa (-)	Enemmän omaa aikaa (+) Muut musiikkiharrastukset (+)	Enemmän omaa aikaa (+) Muut musiikkiharrastukset (+)
Sosiaalinen kokemus		Kuoro/lauluharrastus peruttu (-) Perhe kotona (-)		Tanssi-/liikuntatunnit peruttu (-) Baarit kiinni (-) Tapahtumat peruttu (-)
Mielialan tai vireystilan säätelijä	Yksinäisyys (+) Tilan täyttäminen (+) Nostalgia (+)	Vähemmän energiaa (-) Alentunut mieliala (-)	Energian puute (-)	Sosiaalinen eristäytyminen (-) Tanssi voimavarana (+)

+ lisäsi musiikin käyttöä / - vähensi musiikin käyttöä

Musiikin käyttö henkilökohtaisena voimavarana oli joillain vähentynyt oman ajan vähenemisen myötä ja toisilla lisääntynyt oman ajan lisääntymisen myötä. Erityisesti musiikin tekemistä ja musiikin tahtiin liikkumista lisäsivät myös muut musiikkiharrastukset, joihin vastaajilla oli koronan aikana enemmän aikaa. Musiikin kuuntelua lisäsi into ja aika tutustua uuteen musiikkiin sekä työskentely kotona omalta tietokoneelta.

Kiinnostavasti vain musiikin kuuntelua käytettiin mielialan tai vireystilan säätelyyn. Musiikin kuuntelua lisäsi yksinäisyyden kokemus, tyhjän tilan täyttämisen tarve ja nostalgian kaipuu

sekä parempien aikojen muistelu. Laulamisen, musiikin tekemisen ja musiikin tahtiin liikkumisen muutokset olivat tunnesäätelyn näkökulmasta pääosin musiikin käyttöä vähentäviä: Monet osallistujat raportoivat vähentyneen energiatason vähentävän näitä musiikin käyttötapoja omassa arjessaan. Myös alentunut mieliala vähensi musiikin käyttöä, erityisesti laulamista. Myös koronapandemian mukanaan tuoma sosiaalinen eristäytyminen vähensi musiikin käyttöä, erityisesti musiikin tahdissa liikkumista, eli sosiaalista tanssimista. Ainoastaan yksi osallistuja raportoi saavansa tanssista voimia koronapandemian keskellä.

5 POHDINTAA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, muuttuiko musiikin käyttö arjessa koronapandemian ensimmäisen aallon aikana Pohjoismaissa. Jotta voitiin tarkastella, onko musiikin käyttö muuttunut koronapandemian aikana, kysyttiin tutkimukseen osallistujilta ensin heidän musiikin kuuntelustaan ennen koronapandemiaa. Tämä jälkeen heiltä kysyttiin, onko heidän musiikin käyttönsä muuttunut koronapandemian alettua ja millä tavoin. Musiikin käyttöä tarkasteltiin neljän eri musiikin käyttötavan kautta: musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen sekä liikkuminen musiikin tahtiin.

Tutkimuksessa vastattiin kysymykseen 1: Miten ihmiset käyttivät musiikkia arjessaan ennen koronapandemiaa? Yleisin musiikin käyttötapa ennen koronapandemiaa oli musiikin kuuntelu: suurin osa 90 % kuunteli musiikkia vähintään joitain kertoja viikossa. Toiseksi yleisintä oli odotetusti laulaminen. Yli 60 % harrasti laulamista vähintään joitain kertoja viikossa. Kolmanneksi yleisin musiikin käyttötapa oli tanssiminen tai muu liikkuminen musiikin tahtiin. Lähes 40 % tanssi tai liikkui musiikin tahtiin vähintään joitain kertoja viikossa. Oletetusti musiikin tekemistä, eli säveltämistä tai lyriikoiden kirjoittamista, harrastettiin vähiten. Kukaan vastaajista ei säveltänyt päivittäin, ja joitain kertoja sävelsi hieman yli 10 % vastaajista. Lähes 60 % vastaajista ei säveltänyt tai kirjoittanut lyriikoita koskaan.

Toiseksi vastattiin tutkimuskysymykseen 2: Onko koronapandemia muuttanut ihmisten musiikin käyttöä, ja jos kyllä, niin miten ja miksi? Oletuksena oli, että ihmiset käyttivät musiikkia aiempaa enemmän säädelläkseen pandemian herättämiä negatiivisia tunteitaan ja mielialaansa. Toisaalta oletettiin myös, että etätyöskentelyn/-opiskelun luomat uudet tilanteet saattoivat myös estää musiikin käyttöä, mikä olisi vähentänyt musiikin käyttöä normaalista.

Säveltämisen harrastamisen määrä oli säilynyt samankaltaisimpana neljästä tarkastellusta musiikin käytön tavoista. Noin 85 % vastaajista kertoi säveltämisen määrän säilyneen samana koronapandemian alkamisen jälkeen. Tämä tarkoittaa siis, että ne, jotka sävelsivät ennen koronapandemiaa, sävelsivät myös koronapandemian alkamisen jälkeen, ja ne, jotka eivät säveltäneet ennen pandemiaa, eivät säveltäneet myöskään pandemian alkamisen jälkeen. Noin 7 % sävelsi vähemmän ja noin 9 % enemmän koronapandemian alkamisen jälkeen. Avointen vastausten perusteella musiikin tekeminen oli lisääntynyt niillä, joilla etätyöskentely oli

vapauttanut arkeen enemmän aikaa. Tähän liittyi usein myös lisääntynyt aika soittaa instrumenttia. Säveltämisen vähentymiseen oli nimetty syyksi pandemian aiheuttama epävarmuus ja sen mukanaan tuoma energian puute. Vaikuttaa siis siltä, että musiikin tekeminen vaatii aikaa ja energiaa, ja jos näitä ei ole, musiikin tekeminen jää vähemmälle.

Lähes 65 % lauloi koronapandemian alkamisen jälkeen yhtä paljon kuin aiemmin. Kuitenkin yli 25 % lauloi vähemmän ja vain 10 % enemmän kuin ennen pandemiaa. Laulaminen oli vähentynyt molemmilla siksi, että kuoroharjoitukset tai muu ryhmässä laulaminen oli peruttu koronapandemian vuoksi. Moni kertoi myös, että laulaminen oli vähentynyt siksi, että he olivat aiemmin laulaneet työmatkalla autossa. Laulamisen vähentymiseen oli syynä se, että tutkimukseen osallistuneilla ei ollut enää omaa aikaa. Monella koronapandemia oli myös vaikuttanut mielialaan, eivätkä he masentuneisuuden vuoksi jaksaneet enää laulaa niin paljon kuin ennen. Myös yksinolon vähentyminen oli joillain vaikuttanut negatiivisesti laulun määrään: muiden läsnä ollessa ei kehdattu laulaa. Toisaalta osa kertoi laulavansa kotona yhdessä perheensä kanssa enemmän. Myös lisääntynyt kotona vietetty aika oli lisännyt joidenkin vastaajien laulamista.

Hieman yli 60 % liikkui musiikin tahtiin yhtä paljon koronapandemian alettua kuin sitä ennen. Samoin kuin laulaminen, myös liikkuminen musiikin tahtiin oli vähentynyt pandemian alkamisen jälkeen noin 25 %:lla vastaajista. Noin 13 % liikkui pandemian aikana enemmän kuin ennen pandemiaa. Pandemia oli vähentänyt ihmisten mahdollisuuksia liikkua musiikin tahdissa, koska useat tanssitapahtumat ja tanssi- tai urheilutunnit oli peruttu. Monet kertovat myös, että eivät ole jaksaneet osallistua online-tunneille, vaikka niitä olisi tarjolla. Joillekin myös baarien sulku vähensi tanssimista aiempaan verrattuna. Samoin kuin muiden musiikin käyttötapojen suhteen, myös musiikin tahtiin liikkumista oli lisännyt oman ajan lisääntyminen etätyöskentelyn myötä. Myös musiikin kuuntelun lisääntyminen koronapandemian alkamisen jälkeen lisäsi spontaania tanssimista kotioloissa. Tanssi oli yhdelle vastaajista voimavara, ja hän kertoi tanssivansa koronapandemian alettua yhtä paljon kuin aiemminkin.

Koronapandemia näyttää vaikuttaneen eniten musiikin kuunteluun. Noin 56 % kuunteli musiikkiä yhtä paljon kuin ennen pandemiaa. Kuitenkin lähes 20 % kuunteli musiikkia vähemmän ja yli 25 % enemmän kuin ennen pandemiaa. Joillain tutkimukseen osallistuneilla etätyöskentely oli lisännyt musiikin kuuntelua. Toisilla taas koko päivän tietokoneella istuminen vei voimat niin, etteivät he jaksaneet kuunnella musiikkia yhtä paljon kuin aiemmin.

Kuten laulamisen suhteen, monet olivat kuunnelleet musiikkia työmatkoilla, joten koronapandemian ja etätyöskentelyn alkamisen myötä heidän musiikin kuuntelunsa oli vähentynyt. Monilla soi kuitenkin kotona työskentelyn ja muun toiminnan taustalla aina musiikki. Musiikilla täytettiin myös tietoisesti yksinäisyyttä ja tilaa kotona yksin ollessa, ja näin ollen musiikkia käytettiin tapana selvitä pandemian aiheuttamasta stressistä (ks. myös Saarikallio & Erkkilä, 2017). Vastauksista kohosi esiin myös nostalgia: monet kuuntelivat koronapandemian alettua vanhaa, tuttua musiikkia, joka vei heidän vanhoihin hyviin aikoihin ja hyviin muistoihin. Näin musiikki lisää kuulumisen tunnetta (Hesmondhalgh, 2013), jolloin koronapandemian aiheuttama sosiaalinen eristäytyminen voi hetkeksi unohtua. Jotkut kuuntelivat myös aiempaa aktiivisemmin uutta musiikkia.

Kolmanneksi tutkimuksessa vastattiin tutkimuskysymykseen 3: ” Ovatko ihmiset käyttäneet musiikkia arjessaan selviytymisstrategiana koronapandemian aikana, ja jos ovat, niin miten?”. Tutkimustulosten pohjalta ainakin osa kyselyyn vastanneista oli käyttänyt musiikkia eri tavoin selviytymisstrategiana koronapandemian aikana. Tutkimuksen tulokset heijastavat aiemmassa tutkimuksessa löydettyjä musiikin käytön funktioita (Schäfer ym., 2013). Tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa heijastuvat niin musiikin käyttö henkilökohtaisena voimavarana kuin oman mielialan tai vireystilan säätelijänä. Vastauksissa heijastui esimerkiksi musiikin kuuntelu yksinäisyyden taltuttajana ja tanssin rooli voimavarana vaikeassa tilanteessa. Monilla musiikki soi taustalla aamusta iltaan (ks. myös North ym., 2004). Myös kolmas musiikin käytön funktio heijastui vastauksissa: osa vastaajista kertoi kuuntelevansa vanhaa, itselleen tuttua musiikkia, joka toi mieleen vanhoja tapahtumia, ihmisiä ja tilanteita. Kuten Ziv ja Hollander-Shabtai esittävät (2021), musiikki voi toimia pandemiassa selviytymisstrategiana sekä henkilökohtaisella että sosiaalisella tasolla.

On kiinnostavaa, että osallistujien vastauksissa musiikin käyttö sosiaalisena kokemuksena heijastuu vain laulamisen ja musiikin tahtiin liikkumisen kohdalla. Monet vastaajat kertoivat laulavansa vähemmän, koska heidän kuoroharjoituksensa oli peruttu. Vain muutama kertoi koronapandemian aikaan laulavansa kotona yksin. Vastausten perusteella vaikuttaakin siltä, että pohjoismaalaisille vastaajille laulaminen on sosiaalista, sitä tehdään yhdessä, eikä sitä – ainakaan koronapandemian ensimmäisen aallon aikana – harrastettu juurikaan yksin kotona. Musiikin tahdissa liikkuminen ja erityisesti tanssiminen on luonteeltaan sosiaalista. Myös musiikin tahdissa liikkuminen oli vähentynyt koronapandemian aikana, koska tanssi- tai muita liikuntatunteja tai -tapahtumia oli peruttu. Kiinnostavaa on myös se, että koronapandemian

mukanaan tuomaa omaa aikaa käytettiin usein musiikkiin. Kuitenkin vain musiikin kuuntelulla oli tärkeä rooli oman mielialan tai vireystilan säätelyssä, eli musiikin kuuntelua käytettiin koronapandemian aikana selviytymisstrategiana (ks. myös Thayer ym., 1994). Mahdollisia syitä näihin tulisi tarkastella tarkemmin tulevaisuudessa.

Tutkimusaineistosta nousee myös esiin se, että koronapandemia on lisännyt ahdistuneisuutta ja masennusta. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Salari ym., 2020). Myös yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita heijasteltiin vastauksissa, mitä on myös raportoitu aiemmissa tutkimuksissa koronapandemian vaikutuksista (Banerjee, & Rai, 2020; Tull ym., 2020). Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että ihmiset ovat käyttäneet erityisesti musiikin kuuntelua strategiana pandemian negatiivisista psykologisista vaikutuksista selvitäkseen (ks. myös Vinkers ym., 2020).

Tutkimukseen osallistuneiden määrä on suhteellisen korkea ($n = 70$), ja tältä osin tutkimuksen tuloksien pohjalta voidaan tehdä jonkin verran yleistyksiä. Tutkimuksessa tarkastellaan osallistujien vastauksia monivalinta- ja avoimiin kysymyksiin. Tämä tukee tutkimuksen validiteettia, koska tutkimuksen kohdetta tarkastellaan kahden erilaisen aineiston näkökulmista. Tutkimuksen reliabiliteettia voisi tukea se, että toinen tutkija analysoisi aineistoa. Näin voitaisiin tarkastella sitä, tulkitaan osallistujien vastaukset samoin tavoin, kun analyysin tekee kaksi tai useampi tutkijaa.

Tulosten tulkinnassa tulee myös ottaa huomioon, että kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja kutsua kyselyn täyttämiseen on jaettu sosiaalisessa mediassa. Näin ollen kyselyyn ovat voineet vastata ne, jotka ovat olleet erityisen kiinnostuneita musiikin käytön muutoksista koronapandemian aikana. Kuitenkin kyselyyn vastanneiden taustatietojen perusteella tutkimukseen osallistujista noin puolet olivat harrastelijamuusikoita ja puolet eivät. Tämä antaisi ymmärtää, että myös henkilöt, joille musiikki ei välttämättä ole ollut olennaista, ovat myös vastanneet kyselyyn. Suurin osa kyselyyn vastanneista asuvat Suomessa, ja tuloksien yleistys pätee todennäköisesti parhaiten Suomen tilanteeseen. Toiseksi suurimman ryhmän vastaajista muodostivat Norjassa asuvat. Pohjoismaissa, kenties Ruotsia lukuun ottamatta, koronapandemian ensimmäisen aallon aikana oli käytössä yhteiskunnan sulku, joten voidaan olettaa, että vastaajilla oli pääasiassa samanlainen yhteiskunnallinen tilanne koronapandemian ensimmäisestä aallosta. Tässä tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tarkasteltu eri kansallisuuksien vaikutusta tuloksiin.

Kyselyssä kysyttiin osallistujilta, oliko heidän musiikin käyttönsä muuttunut koronapandemian aikana suhteessa aiempaan. Vastausvaihtoehtoina oli, että musiikin käyttö oli vähentynyt, lisääntynyt tai pysynyt samana. Tutkimustulokset olisivat voineet olla luotettavampia, jos kysymykset musiikin käyttötavoista ennen ja jälkeen koronan olisivat olleet samanmuotoisia. Tulevaisuudessa kyselyn kysymyksenasetteluun tulisi kiinnittää vielä tarkempaa huomiota. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan kuitenkin esittää alustavia suuntaviivoja sille, miten koronapandemia vaikutti pohjoismaalaisten musiikin käyttöön. Avoimet vastaukset musiikin käytön syistä myös tukevat tämän kyselyn määrällisten tulosten tulkintaa.

Tässä tutkimuksessa analysoitiin vain osa kyselytutkimuksen aineistosta, koska aineisto haluttiin rajata kandidaatintutkielmaan laajuutta vastaavaksi. Tutkimusta tulisikin jatkaa analysoimalla koko kyselyn aineisto: tässä tutkimuksessa käsiteltyjen kysymysten lisäksi kyselyssä kysyttiin siitä, miten osallistujat ovat koronapandemian aikana käyttäneet musiikki oman mielialansa ja/tai vireystilansa säätelyyn. Kyselyssä kerättiin myös tietoja osallistujien taustamuuttujista. Olisi kiinnostavaa tarkastella, ovatko esimerkiksi harrastelijamuusikot vastanneet musiikin käytöstä eri tavoin kuin musiikkia harrastamattomat henkilöt. Lisäksi olisi kiinnostavaa analysoida muutaman kyselyyn vastanneen ammattimuusikon vastauksia. Aineistoista voitaisiin myös tarkastella mahdollista iän vaikutusta musiikin käyttöön tai sen muutokseen koronapandemian aikana.

Tähän mennessä on tutkittu vain vähän, miten koronapandemia on vaikuttanut musiikin käyttöön arjessa (ks. kuitenkin Carlson ym., 2021; Ziv & Hollander-Shabtai, 2021). Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta vaikuttaa siltä, että ihmiset ovat reagoineet koronapandemian luomaan tilanteeseen erityisesti musiikin kuuntelemistaan muuttamalla ja musiikin kuuntelua selviämistrategiana käyttämällä. Myös aiemmassa tutkimuksessa on myös osoitettu, että ihmiset osaavat intuitiivisesti käyttää musiikkia tukena vaikeissa tilanteissa (North ym., 2004). Musiikki näyttää tuovan ihmisille turvaa vaikeassa tilanteessa: tutkimustulosten pohjalta voidaan suositella musiikin kuuntelua ja sen tuomia hyötyjä vaikeassa tilanteessa selviämiseen.

LÄHTEET

- Ahmad, T., Haroon, Baig, M., and Hui, J. (2020). Coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic and economic impact. *Pak. J. Med. Sci.* 36, S73–S78.
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in COVID-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 525–527. doi:10.1177/0020764020922269
- Calvo, K., & Bejerano, E. (2020, May 29). Music, solidarities and balconies in Spain. *Interface: A Journal for and about Social Movements: Sharing Stories of Struggles*. Saatavissa: <https://www.interfacejournal.net/wp-content/uploads/2020/05/Calvo-and-Hernandez.pdf> (Viitattu 30.10.2021)
- Carlson, E., Wilson, J., Baltazar, M., Duman, D., Peltola, H.-R., Toiviainen, P., & Saarikallio, S. (2021). The role of music in everyday life during the first wave of the coronavirus pandemic: A mixed-methods exploratory study. *Frontiers in Psychology*, May 2021, 12, Article 647756. doi: 10.3389/fpsyg.2021.647756
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationship between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42, 692–713. doi:10.1177/0305735613489916
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts*, 26, 1–26.
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, R. R. (2002). What are musical identities, and why are they important? Teoksessa: R. R. MacDonald, D. Miell, & D. J. Hargreaves (toim.), *Musical identities* (pp. 1–20). Oxford University Press.
- Hesmondhalgh, D. (2013). *Why music matters*. Wiley Blackwell.
- IBM Corp (2019). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0*. IBM Corp.
- Krippendorff, K. (2012). *Content Analysis An Introduction to Its Methodology*. 3 p. Sage Publications.
- Musiikkiterapiayhdistys (2020). Facebook-päivitys 12.5.2020. Saatavissa: <https://www.facebook.com/musiikkiterapia.fi/photos/a.261291824394587/834429223747508/> (Viitattu 20.10.2021)
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, 22, 41–77. doi:10.1525/mp.2004.22.1.41
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255–272. doi:10.1348/000709900158083

- North, A. C., and Hargreaves, D. J. (1999). Music and adolescent identity. *Music Educ. Res.* 1, 75–92. doi: 10.1080/1461380990010107
- Pieh, C., Budimir, S., and Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *J. Psychosom. Res.* 136:110186. doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.110186
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35, 88–109. doi:10.1177/0305735607068889
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., et al. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* 16: 57.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Stadtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 511. doi:10.3389/fpsyg.2013.00511
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001) Functions of music in everyday life: An exploratory study using the experience sampling method, *Musicae Scientiae*, 5(1).
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 289, 113098. doi:10.1016/j.psychres.2020.113098
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., et al. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *Eur. Neuropsychopharmacol.* 35, 12–16. doi: 10.1016/j.euroneuro.2020.05.003
- White, R. G., and Van Der Boor, C. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic and initial period of lockdown on the mental health and well-being of adults in the UK. *BJ Psych Open* 6:e90.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry* 7, 228–229. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8
- Ziv, N., & Hollander-Shabtai, R. (2021). Music and COVID-19: Changes in uses and emotional reaction to music under stay-at-home restrictions. *Psychology of Music*, 1–17. doi: 10.1177/03057356211003326

LIITTEET

Liite 1. Monivalintakysymysten vastausten prosenttiosuudet

Taulukko A. Musiikin käyttö ennen koronaa ($n = 70$).

	Musiikin kuuntelu ennen koronaa	Laulaminen ennen koronaa	Musiikin tekeminen ennen koronaa	Liikkuminen musiikin tahtiin ennen koronaa
ei koskaan	0 %	2,9 %	55,7 %	10 %
harvoin	8,6 %	25,7 %	25,7 %	37,1 %
kerran viikossa	1,4 %	8,6 %	7,1 %	15,7 %
monta kertaa viikossa	31,4 %	34,3 %	11,4 %	22,9 %
joka päivä	44,3 %	27,1 %	0 %	11,4 %
monta tuntia päivässä	14,3 %	1,4 %	0 %	2,9 %

Taulukko B. Musiikin käyttö koronan aikana ($n = 70$).

	Musiikin kuuntelu koronan aikana	Laulaminen koronan aikana	Musiikin tekeminen koronan aikana	Liikkuminen musiikin tahtiin koronan aikana
vähemmän kuin aiemmin	18,6 %	25,7 %	7,1 %	24,3 %
yhtä paljon kuin aiemmin	55,7 %	64,3 %	84,3 %	62,9 %
enemmän kuin aiemmin	25,7 %	10 %	8,6 %	12,9 %

Music and corona / Musiikki ja korona / Musik och corona

How has corona affected your relationship to music?

This survey includes mostly multiple choice questions and some open-ended questions about your music habits in four areas: listening to music, singing, making music and moving to music/dancing. You do not have to have a special relationship to music to be able to answer the questionnaire.

Filling in the questionnaire takes only 5-10 minutes.

The responses submitted with consent will be used in a research related to studies in Music Therapy.

More information about the study:

Leena Maria Heikkola, PhD

Åbo Akademi University

lheikkol@abo.fi

Miten korona on vaikuttanut suhteeseesi musiikkiin?

Kysely sisältää pääasiassa monivalintakysymyksiä ja muutamia avoimia kysymyksiä musiikkitavoistasi neljällä alueella: musiikin kuuntelu, laulaminen, musiikin tekeminen ja musiikin tahtiin liikkuminen / tanssiminen. Sinulla ei tarvitse olla erityistä suhdetta musiikkiin vastataksesi kyselyyn.

Kyselyyn vastaaminen vie vain 5 - 10 minuuttia.

Vastaukset, joista on annettu suostumus tutkimuksessa käyttöön, käytetään musiikkiterapian opintoihin liittyvässä tutkimuksessa.

Lisätietoja tutkimuksesta:

Leena Maria Heikkola, FT

Åbo Akademi

lheikkol@abo.fi

Hur har korona påverkat din relation till musik?

Enkäten innehåller mest flervalfrågor och några öppna frågor i fyra områden: att lyssna på musik, att sjunga, att skapa musik, att röra på sig eller dansa till musik. DU behöver inte ha en speciell relation till musik för att kunna svara på enkäten.

Det tar bara 5-10 minuter att svara på enkäten.

Svaren som svararen godkänner för användning i forskning kommer att användas i forskning i musikterapistudier.

Mera information om studien:

Leena Maria Heikkola, FD

Åbo Akademi

lheikkol@abo.fi

* Required

1. Select language / Valitse kieli / Välj språk

Mark only one oval

- English
- Suomi *Skip to question 36*
- Svenska *Skip to question 70*

Background information

2. Gender

Mark only one oval

- Female
- Male
- Other
- I prefer not to say

3. Age

Mark only one oval

- <13
- 13-19
- 20-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- 46-50
- 51-55
- 56-60
- 60-65
- 65+

4. Nationality

5. Are you a professional musician?

Mark only one oval

- Yes
- No

6. Are you an amateur musician? (Do you sing in a choir, play an instrument or similar.)

Mark only one oval

- Yes
- No

Listening to music

7. Before corona, how often did you usually listen to music?

Mark only one oval

- Many hours every day
- Every day
- Many times a week
- Once a week
- Seldom
- Not at all

8. In the time of corona, do you listen to music...

Mark only one oval

- more than usual?
- less than usual?
- the same as usual?

9. If your music listening habits have changed in the time of corona, please, specify how.

10. In the time of corona, do you listen to music to affect you mood? For example, do you listen to specific type of music when you are sad or stressed or happy?

Mark only one oval.

Yes

No

11. Please, elaborate. What do you listen to in order to affect your mood? How does listening to music affect your mood?

12. In the time of corona, do you listen to music to enhance your (mental) alertness, for example to have more energy to work or study?

Mark only one oval.

Yes

No

13. Please, elaborate. What do you listen to in order to enhance your (mental) alertness? How does listening to music affect your alertness?

Singing

14. Before corona, how often did you usually sing (for example, alone in the shower, in the car, when listening to music, in a choir, systematically practicing or similar)?

Mark only one oval.

- Many hours every day
- Every day
- Many times a week
- Once a week
- Seldom
- Not at all

15. In the time of corona, do you sing...

Mark only one oval.

- more than usual?
- less than usual?
- the same as usual?

16. If your singing habits have changed in the time of corona, please, specify how.

17. In the time of corona, do you sing to affect you mood? For example, do you sing specific type of music when you are sad or stressed or happy?

Mark only one oval.

Yes

No

18. Please, elaborate. What do you sing to affect your mood? How does singing affect your mood?

19. In the time of corona, do you sing to enhance your (mental) alertness, for example to have more energy to work or study?

Mark only one oval.

Yes

No

20. Please, elaborate. What do you sing to enhance your (mental) alertness? How does singing affect your alertness?

Making music (composing or writing lyrics)

21. Before corona, how often did you usually make music?

Mark only one oval.

- Many hours every day
- Every day
- Many times a week
- Once a week week
- Seldom
- Not at all

22. In the time of corona, do you make music...

Mark only one oval.

- more than usual?
- less than usual?
- the same as usual?

23. If your music making habits have changed in the time of corona, please, specify how.

24. In the time of corona, do you make music to affect you mood? For example, do you make specific type of music when you are sad or stressed or happy?

Mark only one oval.

- Yes
- No

25. Please, elaborate. What kind of music do you make to affect your mood? How does making music affect your mood?

26. In the time of corona, do you make music to enhance your (mental) alertness, for example to have more energy to work or study?

Mark only one oval.

Yes

No

27. Please, elaborate. What kind of music do you make to enhance your (mental) alertness? How does making music affect your alertness?

Moving to music (dancing)

28. Before corona, how often did you usually move to music or dance?

Mark only one oval.

- Many hours every day
- Every day
- Many times a week
- Once a week week
- Seldom
- Not at all

29. In the time of corona, do you move to music or dance...

Mark only one oval.

- more than usual?
- less than usual?
- the same as usual?

30. If your moving to music or dancing habits have changed in the time of corona, please, specify how.

31. In the time of corona, do you move to music or dance to affect you mood? For example, do you dance to specific type of music when you are sad or stressed or content?

Mark only one oval.

- Yes
- No

32. Please, elaborate. To what kind of music do you move to or dance to in order to affect your mood? How does moving to music or dancing affect your mood?

33. In the time of corona, do you move to music or dance to enhance your (mental) alertness, for example to have more energy to work or study?

Mark only one oval.

Yes

No

34. Please, elaborate. To what kind of music do you move or dance to in order to enhance your (mental) alertness? How does moving to music or dancing affect your alertness?

Final section

35. I give my consent to use my responses to this questionnaire in research.

Mark only one oval.

Yes

No

Taustatiedot

36. Sukupuoli

Mark only one oval.

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua sanoa

37.ikä

Mark only one oval.

- <13
- 13-19
- 20-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- 46-50
- 51-55
- 56-60
- 60-65
- 65+

38. Kansalaisuus

39. Oletko ammattimuusikko?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

40. Oletko amatöörimuusikko? (Laulatko kuorossa, soitatko instrumenttia tms.)

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

Musiikin kuunteleminen

41. Ennen korona, kuinka usein kuuntelit musiikkia?

Mark only one oval.

Monta tuntia päivässä

Joka päivä

Monta kertaa viikossa

Kerran viikossa

Harvoin

En lainkaan

42. Korona-aikana, kuunteletko musiikkia...

Mark only one oval.

useammin kuin yleensä?

vähemmän kuin yleensä?

yhtä paljon kuin yleensä?

43. Jos musiikin kuuntelusi on muuttunut korona-aikana, kerro miten.

44. Korona-aikana, kuunteletko musiikkia vaikuttaaksesi mielialaasi? Esimerkiksi, kuunteletko tietynlaista musiikkia, kun olet surullinen tai stressaantunut tai iloinen?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

45. Kerro tarkemmin. Mitä musiikkia kuuntelet vaikuttaaksesi mielialaasi? Miten musiikin kuuntelu vaikuttaa mielialaasi?

46. Korona-aikana, kuunteletko musiikkia parantaaksesi vireystilaasi, esimerkiksi saadaksesi enemmän energiaa töihin tai opiskeluun?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

47. Kerro tarkemmin. Mitä musiikkia kuuntelet parantaaksesi vireystilaasi? Miten musiikin kuuntelu vaikuttaa vireystilaasi?

Laulaminen

48. Ennen korona-aikaa, kuinka usein lauloit (esimerkiksi yksin suihkussa, autossa, kuunnellessasi musiikkia, kuorossa, systemaattisesti harjoitellen tms.)?

Mark only one oval.

- Monta tuntia päivässä
- Joka päivä
- Monta kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvoin
- En lainkaan

49. Korona-aikana, laulatko...

Mark only one oval.

- useammin kuin yleensä?
- vähemmän kuin yleensä?
- yhtä paljon kuin yleensä?

50. Jos laulamisesi on muuttunut korona-aikana, kerro miten.

51. Korona-aikana, laulatko vaikuttaaksesi mielialaasi? Esimerkiksi, laulatko tietynlaista musiikkia, kun olet surullinen tai stressaantunut tai iloinen?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

52. Kerro tarkemmin. Mitä laulat vaikuttaaksesi mielialaasi? Miten laulaminen vaikuttaa mielialaasi?

53. Korona-aikana, laulatko parantaaksesi vireystilaasi, esimerkiksi saadaksesi enemmän energiaa töihin tai opiskeluun?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

54. Kerro tarkemmin. Mitä laulat parantaaksesi vireystilaasi? Miten laulaminen vaikuttaa vireystilaasi?

Musiikin tekeminen (säveltäminen, lyriikoiden/tekstien kirjoittaminen)

55. Ennen koronaa, kuinka usein teit musiikkia?

Mark only one oval.

- Monta tuntia päivässä
- Joka päivä
- Monta kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvoin
- En lainkaan

56. Korona-aikana, teetkö musiikkia...

Mark only one oval.

- useammin kuin yleensä?
- vähemmän kuin yleensä?
- yhtä paljon kuin yleensä?

57. Jos musiikin tekemisesi on muuttunut korona-aikana, kerro miten.

58. Korona-aikana, teetkö musiikkia vaikuttaaksesi mielialaasi? Esimerkiksi, teetkö tietynlaista musiikkia, kun olet surullinen tai stressaantunut tai iloinen?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

59. Kerro tarkemmin. Minkälaisen musiikin tekeminen vaikuttaa mielialaasi? Miten musiikin tekeminen vaikuttaa mielialaasi?

60. Korona-aikana, teetkö musiikkia parantaaksesi vireystilaasi, esimerkiksi saadaksesi enemmän energiaa töihin tai opiskeluun?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

61. Kerro tarkemmin. Minkälaisen musiikin tekeminen parantaa vireystilaasi?
Miten musiikin tekeminen vaikuttaa vireystilaasi?

Musiikin tahdissa liikkuminen (tanssiminen)

62. Ennen koronaa, kuinka usein liikutit musiikin tahdissa tai tanssit?

Mark only one oval.

- Monta tuntia päivässä
- Joka päivä
- Monta kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvoin
- En lainkaan

63. Korona-aikana, liikutko musiikin tahtiin tai tanssit...

Mark only one oval.

- useammin kuin yleensä?
- vähemmän kuin yleensä?
- yhtä paljon kuin yleensä?

64. Jos musiikin tahdissa liikkumisesi tai tanssimisesi on muuttunut korona-aikana, kerro miten.

65. Korona-aikana, liikutko musiikin tahtiin tai tanssitko vaikuttaaksesi mielialaasi? Esimerkiksi, liikutko tai tanssitko tietynlaisen musiikin tahdissa, kun olet surullinen tai stressaantunut tai iloinen?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

66. Kerro tarkemmin. Minkälaisen musiikin tahtiin liikkuminen tai tanssiminen vaikuttaa mielialaasi? Miten musiikin tahtiin liikkuminen tai tanssiminen vaikuttaa mielialaasi?

67. Korona-aikana, liikutko musiikin tahtiin tai tanssitko parantaaksesi vireystilaasi, esimerkiksi saadaksesi enemmän energiaa töihin tai opiskeluun?

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

68. Kerro tarkemmin. Minkälaisen musiikin tahtiin liikkuminen tai tanssiminen parantaa vireystilaasi? Miten musiikin tahtiin liikkuminen tai tanssiminen vaikuttaa vireystilaasi?

Viimeinen osio

69. Annan suostumuksen kyselyvastausteni käyttöön tutkimuksessa.

Mark only one oval.

- Kyllä
- Ei

Bakgrundsinformation

70. Kön

Mark only one oval.

- Kvinna
- Mann
- Annat
- Vill inte säga

71. Ålder

Mark only one oval.

- <13
- 13-19
- 20-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- 46-50
- 51-55
- 56-60
- 60-65
- 65+

72. Nationalitet

73. Är du en professionell musiker?

Mark only one oval.

- Ja
- Nej

74. Är du en amatörmusiker?

Mark only one oval.

- Ja
- Nej

Att lyssna på musik

75. Innan coronatid, hur ofta lyssnade du på musik?

Mark only one oval.

- Många timmar i dagen
- Varje dag
- Många gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan
- Inte alls

76. Under coronatiden, lyssnar du på musik...

Mark only one oval.

- oftare än tidigare?
- mindre än tidigare?
- lika mycket som tidigare?

77. Om du lyssnar på musik mera eller mindre än tidigare under coronatiden, berätta hur det har ändrats.

78. Under coronatiden, lyssnar du på musik för att påverka ditt humör? Till exempel, lyssnar du på en viss typ musik, när du är trist eller stressad eller glad?

Mark only one oval.

Ja

Nej

79. Berätta närmare. Vad lyssnar du på för att påverka ditt humör? Hur påverkar det att lyssna på musik ditt humör?

80. Under coronatiden, lyssnar du på musik för att bättra din (mental) vakenhet, till exempel att få mera energi för att jobba eller studera?

Mark only one oval.

Ja

Nej

81. Berätta närmare. Vad lyssnar du på för att förbättra din (mental) vakenhet? Hur påverkar det att lyssna på musik din vakenhet?

Att sjunga

82. Innan coronatid, hur ofta sjöng du (ensam i duschen, i kör, i bilen, tillsammans med andra)?

Mark only one oval.

- Många timmar i dagen
- Varje dag
- Många gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan
- Inte alls

83. Under coronatiden, sjunger du...

Mark only one oval.

- oftare än tidigare?
- mindre än tidigare?
- lika mycket som tidigare?

84. Om du sjunger oftare eller mindre än tidigare under coronatiden, berätta hur det har ändrats.

85. Under coronatiden, sjunger du för att påverka ditt humör? Till exempel, sjunger du en viss typ musik, när du är trist eller stressad eller glad?

Mark only one oval.

- Ja
- Nej

86. Berätta närmare. Vad sjunger du för att påverka ditt humör? Hur påverkar det att sjunga ditt humör?

87. Under coronatiden, sjunger du för att bättra din (mental) vakenhet, till exempel att få mera energi för att jobba eller studera?

Mark only one oval.

Ja

Nej

88. Berätta närmare. Vad sjunger du för att förbättra din (mental) vakenhet? Hur påverkar det att sjunga din vakenhet?

Att skapa musik (komponera, skriva texter)

89. Innan coronatid, hur ofta skapade du musik (komponerade, skrev texter)?

Mark only one oval.

- Många timmar i dagen
- Varje dag
- Många gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan
- Inte alls

90. Under coronatiden, skapar du musik...

Mark only one oval.

- oftare än tidigare?
- mindre än tidigare?
- lika mycket som tidigare?

91. Om du skapar musik mera eller mindre än tidigare under coronatiden, berätta hur det har ändrats.

92. Under coronatiden, skapar du musik du för att påverka ditt humör? Till exempel, skapar du en viss typ musik, när du är trist eller stressad eller glad?

Mark only one oval.

- Ja
- Nej

93. Berätta närmare. Vad för musik skapar du för att påverka ditt humör? Hur påverkar det att skapa musik ditt humör?

94. Under coronatiden, skapar du musik för att bättra din (mental) vakenhet, till exempel att få mera energi för att jobba eller studera?

Mark only one oval.

Ja

Nej

95. Berätta närmare. Vad för musik skapar du för att förbättra din (mental) vakenhet? Hur påverkar det att skapa musik din vakenhet?

Att röra på sig till musik (att dansa)

96. Innan coronatid, hur ofta rörde du på dig eller dansade till musik?

Mark only one oval.

- Många timmar i dagen
- Varje dag
- Många gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan
- Inte alls

97. Under coronatiden, rör du på dig eller dansar till musik...

Mark only one oval.

- oftare än tidigare?
- mindre än tidigare?
- lika mycket som tidigare?

98. Om du rör på dig eller dansar till musik mera eller mindre än tidigare under coronatiden, berätta hur det har ändrats.

99. Under coronatiden, rör du på dig eller dansar till musik du för att påverka ditt humör? Till exempel, skapar du en viss typ musik, när du är trist eller stressad eller glad?

Mark only one oval.

- Ja
- Nej

100. Berätta närmare. Till vad för musik rör du på dig eller dansar för att påverka ditt humör? Hur påverkar det att röra på dig eller dansa till musik ditt humör?

101. Under coronatiden, rör du på dig eller dansar till musik för att bättra din (mental) vakenhet, till exempel att få mera energi för att jobba eller studera?

Mark only one oval.

Ja

Nej

102. Berätta närmare. Till vad för musik rör du på dig eller dansar för att förbättra din (mental) vakenhet? Hur påverkar det att röra på dig eller dansa till musik din (mental) vakenhet?

Sista del

103. Jag godkänner at mina svar användas i undersökningen.

Mark only one oval.

Ja

Nej

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms